



Leichtathletik, Triathlon
Freizeit- und Breitensport, Seniorensport
Laufftreff und Fitnessgruppen

www.lc-nordhorn.de

HINWEIS: In der Zeit ab Ostern bis Oktober findet das Training
in der Regel auf der Leichtathletikanlage Deegfeld statt.

Zertifiziertes Fitnesstraining - SPORT PRO GESUNDHEIT

- für Männer und Frauen
Donnerstag, 18.00 Uhr
Ludwig-Povel-Schule
Gabi Smemann Tel.: 05921/38596
Donnerstag, 18.15 Uhr
Schulzentrum Deegfeld
Sonja Heeger Tel.: 05921/38321



LEICHTATHLETIK CLUB NORDHORN E.V.

c/o L. Fortmann, Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
Tel. 05921/320362
Email: info@lc-nordhorn.de
Internet: www.lc-nordhorn.de

Stand: 09.01.2025

Leichtathletik - Langstreckenlauf - Triathlon - Floorball

MONTAG	
16.00 - 18.00	Grundlagentraining Lauf/Sprung/Wurf (Mehrkampf) (Schüler/innen ab 12 Jahre und älter) Leichtathletikanlage / kleine Deegfeldhalle Arne Opitz Tel.: 05921/9099769 Dominic de Lacy Marshall
17.00 - 19.00	Lauf-/Sprinttraining - Leistungstraining ab U16 Leichtathletikanlage / kleine Deegfeldhalle Birger Wieking Tel.: 0172/2073370
18.00 -	Langstreckenlaufftraining Fortgeschrittene Parkplatz Schulzentrum Deegfeld Dieter Dinkhoff Tel.: 05921/330343
19.00 - 20.00	Schwimtraining Schulzentrum Deegfeld Bernd Klug Tel.: 05921/34791
DIENSTAG	
20.00 -	Schwimtraining Triathlon Delfinoh-Freibad (Mitte Mai bis Ende September)
16.00 - 17.00	Sport, Spiel, Spass für Kinder (ab 5 Jahre bis 7 Jahre) Leichtathletikanlage (So) / Deegfeldhalle (Wi) Dennis Dreiskämper
MITTWOCH	
15.45 - 16.45	Grundlagen Lauf/Sprung/Wurf (ab 8 Jahre bis 11 Jahre) Leichtathletikanlage (So) / Altendorfer Schule (Wi) Klaus Keiser
17.00 - 18.30	Grundlagen Lauf/Sprung/Wurf (ab 8 Jahre bis 11 Jahre) Leichtathletikanlage (So) / Altendorfer Schule (Wi) Julia Elbert u. Vanessa Kuikstra
17.00 - 18.30	Lauf-/Sprinttraining - Leistungstraining ab U16 Leichtathletikanlage (So) / kleine Deegfeldhalle (Wi) Birger Wieking Tel.: 0172/2073370
18.30 - 20.00	Leichtathletik (Jgdl. ab 16 Jahre und Erwachsene) Leichtathletikanlage / kleine Deegfeldhalle Klaus Keiser u. Olaf Lübben
DONNERSTAG	
16.00 - 17.00	Leichtathletik für Kinder (ab 8 Jahre bis 12 Jahre) Leichtathletikanlage / kleine Deegfeldhalle Klaus Keiser
18.30 - 20.00	Floorball (ab 18 Jahre und älter) Sporthalle Südblanke Schule Ingo Buscher
20.15 - 21.30	Schwimtraining Triathlon Schulzentrum Deegfeld Delfinoh-Freibad (Mitte Mai bis Ende September) Bernhard Alferink Tel.: 05921/38456
Freitag	
15.00 - 16.30	Lauf-/Sprinttraining - Leistungstraining ab U16 nach Absprache: Leichtathletikanlage / Tillenberge Birger Wieking Tel.: 0172/2073370
17.00 - 18.30	Leichtathletik (Schüler/innen ab 12 Jahre und älter) EGN-Sporthalle (Wi) Leichtathletikanlage (So) Arne Opitz Tel.: 05921/9099769
SAMSTAGS	
10.00 -	Schwimtraining Triathlon Delfinoh-Freibad (Mitte Mai bis Ende September)

Freizeit- und Breitensport Seniorensport - Fitnessgruppen

MONTAG	
16.00 - 17.00	Seniorensport Fitnessgymnastik
17.00 - 18.00	Ludwig-Povel-Schule (ehem. Gerh. Hauptm. Realschule) Gabi Smemann Tel.: 05921/38596
18.00 - 19.00	Wassergymnastik Ludwig-Povel-Schule (ehem. Gerh. Hauptm. Realschule) Gabi Smemann Tel.: 05921/38596
16.00 - 17.00	Krafttraining Kraftraum der Kreissporthalle Werner Munker Tel.: 05921/36879
17.00 - 19.00	Abnahme Sportabzeichen 01.05 - 31.10 (Ausnahme Sommerferien) Leichtathletikanlage Deegfeld Helga Norder Tel.: 05921/79756 u. Andrea Moeken Tel.: 05921/8509745
18.00 - 19.00	Fitnesstraining für Frauen Schulzentrum Deegfeld Sonja Heeger Tel.: 05921/38321
19.00 - 20.15	Allgemeines Fitnesstraining für Männer Schulzentrum Deegfeld Sonja Heeger Tel.: 05921/38321
20.00 - 21.30	Prelball Altendorfer Schule Herr Hilberink Tel.: 05921/37926
DIENSTAG	
17.00 - 18.00	Tanzen für Senioren kleine Turnhalle, Ludwig-Povel Schule Friedrich-Runge Str. 28 Gretha und Willi Tiltmann Tel.: 05921/6217
19.00 - 20.00	Wassergymnastik Ludwig-Povel-Schule (ehem. Gerh. Hauptm. Realschule) Gabi Smemann Tel.: 05921/38321
MITTWOCH	
9.00 -	Seniorensport Gymnastik im Freibad Nordhorn von Mai bis September Gabi Smemann Tel.: 05921/38596
14.30 - 16.30	Boulen Euregium Kreissporthalle Wilhelm-Raabe-Strasse 15 Günther Klein Tel. 39670
18.30 - 20.00	Prelball Altendorfer Schule Herr Hilberink Tel.: 05921/37926
DONNERSTAG	
9.00 -	Nordic-Walking / Seniorensport Walking am Vechtesee Bootshaus am Vechtesee Gabi Smemann Tel.: 05921/38596 Helmut Kränzel Tel.: 05921/2338
18.15 - 19.15	Funktionsgymnastik für Männer u. Frauen Schulzentrum Deegfeld Sonja Heeger Tel.: 05921/38321
18.00 - 19.00	Fitnesstraining für Männer u. Frauen (Ehepaare) Ludwig-Povel-Schule (ehem. Gerh. Hauptm. Realschule) Gabi Smemann Tel.: 05921/38596
19.00 - 20.30	Krafttraining Kraftraum der Kreissporthalle Olaf Lübben
FREITAG	
8.00 - 13.00	Krafttraining (5 Gruppen jeweils eine Stunde) Kraftraum der Kreissporthalle Gabi Smemann Tel.: 05921/38596 Willi Tiltmann Tel. 05921/6217
SONNTAG	
10.00 - 11.00	Laufftreff Tillenberge Parkplatz Naturschutzgebiet Tillenberge Reinhold Volken Tel.: 05921/4158 Dieter Dinkhoff Tel.: 05921/330343